

2023

4

No.545

JA静岡厚生連 健康をつくる情報誌

すてっぷ

健やかな暮らしのために



病院で働く人たち 看護師（清水厚生病院）

特集

良性発作性頭位めまい症について

静岡県農協健康管理推進委員会
静岡県厚生農業協同組合連合会





良性発作性頭位めまい症について

静岡厚生病院 耳鼻咽喉科 診療部長 大輪 達仁

はじめに

めまいというと、脳が心配、何か重大な病気ではないかと不安になって内科や脳神経外科を受診したら、脳に異常がないようなので耳鼻科に行ってくださいと言われた経験のある方もいるかと思えます。これは人体の構造上、耳が平衡感覚に大きく関わっており、その不調が原因でめまいが起こることが多いからです。耳に原因がある場合に耳鼻咽喉科の出番というわけです。ちなみに、耳が原因で起きるめまいは、いかにめまい発作の症状は激しくても命に関わることはまずありません。脳が原因ですと、命に関わる可能性もあるので心配だから、まず頭を診てもらいたいというのは自然な考えだと思います。

めまいのメカニズム

この病気を語るにあたって、まず耳のつくりについて説明しましょう。耳の穴の奥には鼓膜があつて、その奥は小部屋（中耳）があります。中耳の奥は内耳です。内耳は聴覚（きこえ）と平衡感覚（体のバランス）という役割を担っています。かなり大雑把ですが、構造と機能について図1をご覧ください。

内耳はカタツムリのような形をしています。殻の様な部分（蝸牛）がきこえ、顔と角のような部分が平衡感覚です。めまいの時、聴力検査をするのは、平衡感覚と聴覚が近いため、同時に具合が悪くなることからです。

顔にあたる部分は前庭と呼ばれており、中に耳石器という、炭酸カルシウムでできた非常に細かい耳石をたくさん含む器官があります。耳石自体は非常に小さいので、レントゲン写真やCTでは写りません。

角のような突起は、フープを半分にしたようなものが3つ、お互いに垂直

になる角度で配置されていて、半規管と呼ばれています。3つあるので三半規管ですね。中にはリンパ液という液体が入っており、付け根のところの膨らみにはゼラチンのようなクプラという部分があります。

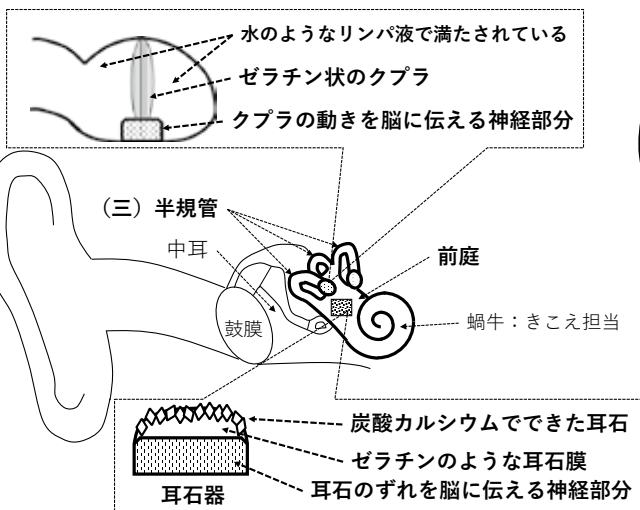


図1 半規管と前庭の構造と機能

※ Benign Paroxysmal Positional Vertigo : 良性発作性頭位めまい症

耳石器は、頭の向きによって耳石が重みで少しずれるため、そのずれぐあいで頭の角度や直線方向の移動を感じるセンサーです。一方、半規管は頭が回転すると内部のリンパ液が動いてクプラが押されます。クプラが動くことで回転していることを感じます。

平衡感覚のために存在する前庭や三半規管ですが、実は平衡感覚は耳だけで成り立っているわけではありません。前庭半規管と視覚や全身の関節からの情報等、体の色々な場所がネットワークになっていて、総合的に脳で処理して体のバランスを保っています。例えば、急に頭を動かしてもすぐに正面をきちんとみることができるのは、前庭眼反射といって頭の動きに合わせて内耳と眼が連携して自動で目の位置を調整する機能があるおかげです。転ばないで姿勢を保てるのは頭の向きに応じて手足を無意識に動かしてバランスを取る前庭脊髄反射という機能があらかじめ備わっているからです。

前庭自律神経反射というのがあります。ここでいう自律神経は胃腸の動きにも関係しているため、めまいのとき吐き気や嘔吐を伴うのはこの機能のせい입니다。体のしくみ上、やむをえないもので、ひどい嘔吐を繰り返すといつても病気の重篤さとは関係ありません。

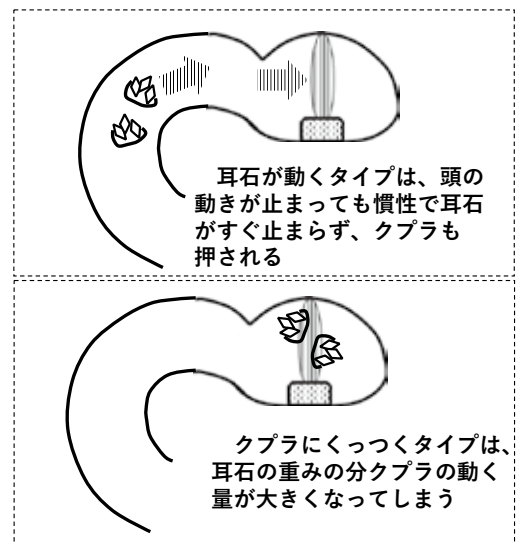
良性発作性頭位めまい症について

さて、本題の良性発作性頭位めまい症です。この病気は、先ほど説明した耳石のごく一部が剥がれて、半規管に入り込んでしまつて発症します。ややこしいメカニズムはなく、単純明快です。なぜ耳石がはがれるのか、という原因ですが、よくいわれるのは加齢、頭に衝撃が加わつた影響や同じ向きで寝る癖等です。

半規管に入った耳石は半規管の中を漂つたり(半規管結石)、クプラにくっついていたりしている(クプラ結石)と考えられています(図2)。頭を動かさなければ耳石も止まっていますが、ひとたび頭が動くと耳石の影響が出ます。耳石が半規管内で動くとその分だけ余計にリンパ液が動きますし、クプラにくっついていたり場合は耳石の重みの分本来と違う動きをしてしまいます。

症状と診断

はいりこんだ耳石の動きで症状がでるため、そのめまいには特徴があります。耳石の動いている時間がめまいを感じる時間になります。そのため、1回の発作は頭を動かしてから数秒から数十秒で、1分を超えることは少ないです。耳石が動く動作があれば同じようにめまいが繰り返します。クプラ結石の場合等、耳石の状態の違いはあり



前庭内の耳石器から一部が剥がれて半規管に迷入

ますが、大まかにはこのように考えていただいで結構です。このあたりをうまく聞き取れると、問診で大体診断がつかます。とはいえ、めまいで苦しんでいるときは冷静でいられないので、うまく症状のやりとりができないことは珍しくありません。

図2 半規管結石(上段)とクプラ結石(下段)

問診は極めて重要ですが、診察では目の動きをみるのが大事です。先に前庭眼反射について触れましたが、これと関係するものです。内耳に不具合があるとそれに応じた不自然な目の動きが出現します。これを眼振といいます。眼振自体は脳の異常でもみられることがあります。不具合のある場所によって傾向や特徴があるので、内耳由来の場合もそのパターンで大体わかります。特に耳石による場合は、適切に誘発できればどの半規管なのかまでわかることが多いです。

この眼振を診るため、特殊な眼鏡(フレンゼル眼鏡)を使用します。眼鏡というより大きめのゴーグルという感じですが。以前は遠視用のレンズがはめ込まれていました。現在は赤外線カメラタイプが普及したため、赤外線カメラの映像をモニターで見る、パソコンで記録する、というスタイルになってきています(図3)。

良性発作性頭位めまい症は、問診と眼振所見で診断を行います。問診では明らかなのに眼振がはっきりしない

場合も実は珍しくありません。その場合、疑い例となります。

治療について

次は治療についてお話しします。病気の原因は半規管に入り込んだ耳石で、その耳石を半規管から追い出せば速やかに治ります。耳石のある半規管の向きに合わせてうまく頭を動かすことで、



図3 フレンゼル眼鏡の様子

半規管内の耳石を移動させることが実際に可能です。以下耳石置換療法と呼ばれます。有名なのは三半規管のうち、後半規管に入り込んだタイプに行うEpley法ですね。私が初めてやったのは20数年前の大病院勤務の時でした。その頃はホントに効くのかな、と半信半疑でしたが、病棟処置中にたまたまこの病気だった看護師に、何かいい方法はないか、と聞かれたのでその場で試しにやってみるか、という感じでした。ところが、劇的に改善したため衝撃を受けました。それ以来、可能な限り実施するようにしています。うまくいくと一発で治るのでゴッドハンドと呼ばれたこともあります（私ではなく先人のおかげですが）。

耳石置換療法は大体8〜9割の有効率（しかも効いたときの治り方がはっきりしています！）とされておりますが、残念なところがあります。

まず耳石の位置がわからないとやりづらいことです。うまく眼振が出ないことは実際珍しくないため、とりあえずやってみるかと思っても、耳石に合わない向きでやってしまうと効果は期待できません。実施中は頭位の変化に合わせてめまいも起きるため、つらいだけに終わってしまいかねません。クプラ結石も成功率が下がります。また、首や腰が悪い方の場合、そもそも頭位変化のための動きがとれないため、実

施を見合わせる場合があります。

耳石置換療法が実施できない、効果がでなかった場合でも、絶望する必要はありません。耳石器から剥がれた耳石はいずれ消滅するため治ります。時間ばかりですが、もともと自然治療する病気と言われています。耳石の場所にもよりますが、通常2〜4週間くらいでしょうか。

ただし、めまいを怖がって寝込んでしまうと治るのが遅くなります。嘔吐、強い吐き気が収まったらどんどん動きましょう。内耳からくるめまいはリハビリが有効ですが、日常の動作で頭位が変わる動作をしていくだけでも回復が進みます。速やかな治療を目指す耳石置換療法は、耳石の位置を特定する必要がありますが、例えばふとんやベッドの上に座ってそのまま右に倒れて顔を少し左に向けて30秒、一度座って左に倒れて顔を少し右に向けて30秒、という動作を繰り返しBrandt Daroff法は、継続することで耳石の場所によらず回復を進める効果があるとされています。インターネット上で耳石置換療法を動画で紹介している医師もおりますので、検索してみるのも参考になるかと思えます。



アンケート

下のアンケートに答えて農協全国商品券をもらおう！
農協全国商品券は、県内ファーマーズマーケット等で使えます。

- Q1 本誌をどこで手に取りましたか
1 病院 2 JA 3 その他 ()
- Q2 今月号でよかった記事は
1 表紙 2 特集 3 連載 4 Q&A
5 News & Topics 6 レシピ
- Q3 読んでみたい記事は
- Q4 ご意見・ご感想

当選者の発表は、発送をもってかえさせていただきます。

※ここで寄せられた個人情報は厚生連広報事業、記念品の発送以外には使用いたしません。

応募方法

<input type="checkbox"/>	422-8006	静岡市駿河区
	J A 静岡厚生連 すてっぷアンケート 4月号係	曲金三十八ー一

- 郵便番号
- 住所
- 氏名
- 電話番号
- 年齢
- 職業
- アンケートの回答

《締め切り4月21日(金)》

メールでも受け付けております

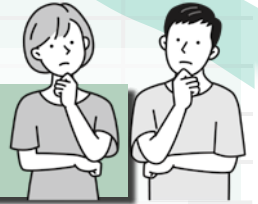
Eメール : koho@kou.ja-shizuoka.or.jp





連載

皆さんからの質問、病院に聞いてみました



フレイルについて教えてください

遠州病院 訪問リハビリステーション 理学療法士 主任 伊藤 友輔

○フレイルとは

「加齢に伴う予備力が低下しストレスに対する回復力が低下した状態」とされています。要介護状態に至る前段階とも言われ、多方面から注目されている概念です。

フレイルには①身体的②心理・精神的③社会的な側面があり、それぞれ独立した異なる要素ですが、実際にはこの3つがそれぞれに関連しながら要介護状態へと進展していくと言われていています。例えば身体的フレイルとして歩くことが大変になってきた方の場合であれば、自宅に閉じこもる事が増え(社会的フレイル)、認知機能の低下やうつ状態(心理・精神的フレイル)を引き起こし、要介護状態に至るといったような経過を辿ることがあります。このような負の悪循環をなるべく早期に断ち切る事が重要です。

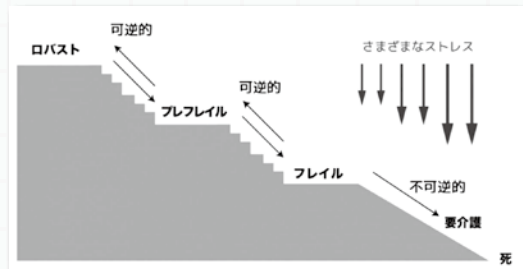
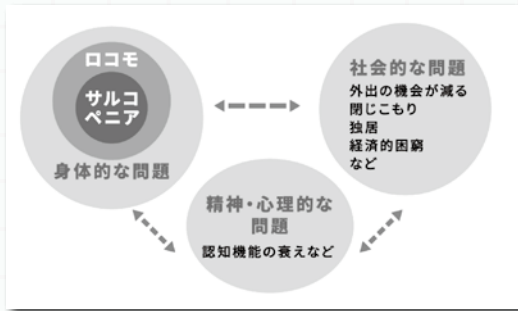


図 フレイルのイメージ

○フレイル対策

フレイルの特徴のひとつは適切な介入や生活習慣の改善があれば健常な状態へと改善する事ができるところにあります。

具体的対策について、厚生労働省は「健康づくりのための身体活動指針(アクティブガイド)」とし、今より10分多く体を動かすプラス・テンの呼びかけを行っています。

日常生活にプラスして運動となると、運動習慣のない人にとっては実行することが難しく、実行したとしても長続きしないこともあるでしょう。しかし、日常生活そのものに運動の要素を取り入れることでプラス10分の運動も達成することができます。

この機会にフレイル判定のチェックを行い元気に自立して生活できる健康寿命を延ばしていきましょう。

体重減少
【質問】6ヵ月間で、2～3kg以上の体重減少がありましたか

身体活動量減少
【質問】ウォーキングなどの運動を週に1回以上していますか

活力低下
【質問】(ここ2週間) わけもなく疲れたような感じがする

自覚的な記憶力低下
【質問】5分前のことが思い出せませんか

自覚的な歩行速度低下
【質問】以前に比べて歩く速度が遅くなってきたと思いますか

簡易版フレイルの判定基準

(Yamada M, et al.: J Am Med Dir Assoc 16: 1002.e7-11, 2015⁹⁾ より引用)

厚生労働省

アクティブガイドー健康づくりのための身体活動指針ー

Q アクティブガイド プラス10

左の図の5つの質問に

3項目以上該当した場合：フレイルの疑いあり

1～2項目該当：プレフレイル(フレイルへの前段階)

該当なし：ロバスト(健康)

次回のテーマは、「坐骨神経痛について」です。

外来診療担当医師一覧表 (令和5年3月1日現在)

外来診療担当医師一覧表は変更となる場合がありますので、病院ホームページで確認してください。
土曜日につきましては一部診療科を除き休診といたします。皆様のご理解とご協力をお願い申し上げます。

● J A 静岡厚生連 遠州病院

053-453-1111(代表)

診療科	診察室	月	火	水	木	金	土
内科 (予約制)	午前	1	脳神経 高橋(良)		脳神経 渡邊	脳神経 高橋(良)	脳神経 高橋(良)
		2	呼吸器 二橋	呼吸器 貝田	呼吸器 加藤	呼吸器 藤澤	呼吸器 交替制
		3	消化器 高垣	消化器 山田(裕)	消化器 大津	消化器 高垣	消化器 森
		4	総合診療科	総合診療科	総合診療科	総合診療科	総合診療科
	午後	5		腎臓 島田	消化器 遠藤	消化器 竹内	腎臓 渥美
		6	循環器 水野	循環器 金	循環器 林	循環器 成瀬	循環器 中野
		7	内分泌 後藤	内分泌 鈴木(究)	内分泌 鈴木(究)		内分泌 鈴木(究)
		8	血液 坂本		内分泌 伊藤(暉)	血液 竹下	内分泌 伊藤(暉)
午後	専門外来(予約制)	腎臓 大橋		循環器 高瀬 内分泌 後藤	膠原病 小川 内分泌 大場	腎臓 渥美	
					甲状腺外来	甲状腺外来	
小児科 (予約制)	1	三枝	三枝	政岡	三枝	7レキ- 坂倉	交替制
	2	小野	大庭	小野	小野	大庭	交替制
	3	政岡	東	大庭	東	政岡	
	専門外来(予約制)	心理 山本中波多野	心理 川山瀬本中	心理 田波多野	心理 山本中波多野	心理 杉山浦本波多野	心理 山本中波多野
		感染症(第2PM) 宮入	乳児1ヶ月健診(14:00~15:00)	予防接種外来(14:00~15:00)	乳児健診(14:00~15:00)	神経発達(第2・4PM) 杉江	神経発達(第3) 平野
		心理外来(第1AM) 櫻井	内分泌(PM) 三枝小野	腎臓(第3PM) 山本			
		心臓(第1PM) 石川		神経発達(第1・3・5PM) 平野			
外科 (予約制)	午前	1	水上	浅羽	米川	米川	浅羽
		2	伊藤(哲)	前田	前田		青木
		3	鈴木(正)		血管外科	鈴木(正)	血管外科
	午後	専門外来(予約制)		人工肛門外来(第2)	人工肛門外来	乳腺外来 交替制	乳腺外来 竹林 人工肛門外来(第1・3・4)
形成外科 (予約制)	1	山田(萌)	山田(萌)		山田(萌)		
	2	岡崎	岡崎		岡崎		
	午後	専門外来(予約制)	山田(萌)		山田(萌)	岡崎	
整形外科 (予約制)	1初診	西田	岡崎	田口	村上	境田	
	2再診	田口	大石	藤田	大石	宮本	
	3再診	境田	村上	西田	西田	藤田	
午後	専門外来(予約制)			スポーツ外来(14:00~16:00) 鈴木(大)			
リハビリ科 (予約制)	午後		交替制(14:30~16:00)		交替制(14:30~16:00)		
脳神経外科 (予約制)	午前	1	難波	難波	黒住(第2・4)	難波	
	午後				山本(第1PMのみ)	橋本(PMのみ)	
精神神経科 (予約制)	午前	1		竹林(9:00~11:00)		竹林(9:00~11:00)	
	午後	1			物忘れ外来 大城		
(注1) 精神神経科: 初診の方は、紹介のみ受診可(要予約)							
皮膚科 (予約制)	1	石部	石部	石部	石部	石部	
	2	渋谷	渋谷	渋谷	脱毛外来(第1・2) 伊藤	渋谷	
	午後	専門外来(14:30~16:30) 石部 渋谷			石部 渋谷	アトピー外来	
泌尿器科 (予約制)	1	海野	海野	海野	海野	海野	
	2	児玉	児玉	児玉	児玉	児玉	
耳鼻咽喉科 (予約制)	1	濱田	濱田	濱田	濱田	濱田	
	2	高橋(佳)	高橋(佳)	高橋(佳)	高橋(佳)	高橋(佳)	
	午後	専門外来	睡眠時無呼吸外来	補聴器外来(13:30~16:00)	補聴器外来(13:30~16:00)		
産婦人科 (予約制)	1産科	有澤	成瀬	鹿野	鈴木(留)	向(麻)	患春期外来(第1)
	2初診	向(麻)	鈴木(留)	有澤	鹿野	成瀬	
	3婦人科	鹿野	有澤	向(麻)	成瀬	鈴木(留)	
	午後	1産科	患春期外来	産後健診	交替制	産後健診	
	3婦人科			稲本		稲本	
眼科 (予約制)	1	阿部	高木	阿部	阿部	彦谷	
	2	原田	原田	原田	原田	原田	
	午後	再診のみ	原田		原田	原田 堀田(第2)(14:00~15:30)	

<https://k-enshu.ja-shizuoka.or.jp/>

居宅介護支援事業所

☎053(401)0082

訪問看護ステーションときわ ☎053(401)0100

訪問看護ステーション夢咲

☎0537(73)1320

外来診療担当医師一覧表は変更となる場合がありますので、病院ホームページで確認してください。

土曜日につきましては全診療科休診といたします。皆様のご理解とご協力をお願い申し上げます。

診療科	診察室	月	火	水	木	金	土
内科	午前	1	半田	半田	松永		半田
		2	板谷	渡辺	渡辺		渡辺
		3	豊嶋		半田	豊嶋	板谷
		4	小澤(佳)	小澤(佳)	小澤(佳)	小澤(佳)	
	午後 13:30~15:00 (予約制)	渡辺	小長井 (第1・2・4)	渡辺 豊嶋	小澤(達) 予約制	禁煙外来 14:30~	豊嶋
小児科	午前	1	田所			田所	
		2	田中	田中	田中	田中	田中
	午後(予約制)	乳児予防接種 1ヶ月健診		乳児健診 (第2・4・5)	予防接種	発達外来 (第1・3)	
外科	午前	1	酒井 8:30~10:00 宮崎 10:00~	乳腺担当医 予約制	酒井	浅井 10:00~	河南
		2	水野	河南	水野	西村	水野
	午後			乳がん検診	乳がん検診		
整形外科 (予約制)	午前	1	天野 (予約制)	田村		田村 8:30~10:00	田村 (予約制)
		2		天野 (予約制)		天野 (予約制)	天野 (予約制)
リウマチ科 初診の方は 要予約	午前	1	松本	松本	坪井	松本	交替制
		2				田村	
		3				金本	
脳神経外科 予約お問い合わせ 8:30~13:00	午前	橋本 8:30~10:30 中嶋 10:30~11:30	橋本	橋本	橋本	中嶋	
		午後			中嶋		
皮膚科	午前	岩崎	岩崎	岩崎	岩崎 9:00~	岩崎	
	午後	岩崎 14:00~16:00		岩崎 14:00~16:00 (予約制)	形成外科 (予約制) 14:00~ 小泉 (第2) 金沢 (第1・3)	岩崎 14:00~16:00	
泌尿器科 (予約制)	午前	西尾 8:30~12:00	西尾 8:30~12:00	速水		西尾 8:30~12:00	
耳鼻咽喉科	午前 8:30~	1	大輪	大輪	大輪	大輪	大輪
		2		竹内 9:00~		中安 9:00~	
	午後	1	大輪 14:00~16:00		大輪 14:00~16:00		大輪 14:00~16:00
産婦人科 (予約制) ※月・水曜日はF.T 外来(予約制)を 通常診療と並行 で行っています。	午前	1	中山	中山	角田	伊賀崎	中山
		2	角田	角田 (第1)	伊賀崎		
		3	伊賀崎				
漢方内科 (予約制)	午前			角田	がん検診	中山 / 浅沼 (予約制) 8:30~10:30	
				伊賀崎			
眼科	午前	佐野	佐野	佐野	佐野	佐野	
	午後(予約制)	佐野		佐野			

<https://ja-shizuokakosei.jp/>

居宅介護支援事業所

☎054(271)9580

訪問看護ステーション茶町

☎054(652)4611

● J A 静岡厚生連 清水厚生病院

054-366-3333(代表)

外来診療担当医師一覧表は変更となる場合がありますので、病院ホームページで確認してください。

土曜日につきましては一部診療科を除き休診といたします。皆様のご理解とご協力をお願い申し上げます。

診療科	診察室	月	火	水	木	金	土
内科	午前	1	村瀬	中田	村瀬	中田	村瀬
		2		成島	岡村	岡村	岡村
		3	森脇	石道 9:00~	森脇	石道 9:00~	森脇
		4	吉田	漆畑	吉田	漆畑	
	午後	3	森脇(予約制)		森脇(予約制)		森脇(予約制)
		4			岡村(予約制)		
小児科 9:00~			京極		京極		
消化器外科 乳腺外科	午前	1	知久(才)			知久(才)	知久(才)
		2	成島	松永	初診のみ 9:30~	松永	成島
	午後		検査		検査		
整形外科 リウマチ科	午前	1	西村	西村	赤津	近藤 9:30~	西村
		2	赤津	峯岸	多田	東山 (第1・3・5週のみ)	高岸 9:00~ (月2回)
		3	大塚	乗杉	大塚	大塚	大塚
		4	多田	田島	立岩	立岩	田島
脳神経外科	午前				鮫島		
皮膚科	午前	1	水島	大塚	交替制	大塚	水島
泌尿器科 9:00~	午前	1	多賀		交替制		辻
耳鼻咽喉科 月~金 9:00~	午前	1	平岡	平岡	平岡	平岡	平岡
		2	大山	大山	大山	大山	大山
	午後		予約外来	予約検査	予約外来	予約検査	予約外来
婦人科	午前		鈴木	鈴木		鈴木	鈴木 予約制(第3週のみ)
眼科	午前	1	佐久間	佐久間	佐久間	佐久間	佐久間
	午後			予約検査		予約検査	佐久間 13:00~15:00

<http://www.ja-shizuoka.or.jp/k-shimizu/>

特別養護老人ホームいはらの里

☎054(366)3653

居宅介護支援事業所

☎054(366)3512

訪問看護ステーションいはら

☎054(366)3196

● J A 静岡厚生連 リハビリテーション中伊豆温泉病院

0558-83-3333(代表)

診療科	診察室	月	火	水	木	金	土					
内科	午前	1	杉崎	安田	村田	福田	野田					
		2	安倍	渡部	積	篠浦	齋藤					
	午後	2	出口									
外科・消化器	午前		佐藤	志賀	志賀		志賀					
整形外科	午前	1		牟田 (予約制)	久木原	井上	牟田 (予約制・隔週)					
		2		井上			久木原					
	午後			牟田 (予約制)			牟田 (予約制・隔週)					
専門外来	午前	睡眠時無呼吸外来 佐藤	リウマチ科 (膠原病内科)	渡部	脳神経外科 (頭痛・水頭症等)	中嶋	リウマチ科 (膠原病内科)	篠浦	リウマチ科 (膠原病内科)	齋藤	もの忘れ 外来(予約制)	積 (第1)
			診察時間 9:00~ 受付時間 7:30~11:30		診察時間 8:30~ 受付時間 7:30~11:30		診察時間 9:00~ 受付時間 7:30~11:30					
	午後	内科・リウマチ科 (膠原病内科) (受付~15:30)	村田 (受付~15:30)	脳神経外科	眞上	眼科	市川	内科 (予約制)	岡本	泌尿器科	三好	
			禁煙外来 (予約制)	杉崎								
	骨粗鬆症 (予約制) (第1もしくは第2)	牟田 (第1もしくは第2)	皮膚科	早川	人工関節外来 (予約制)	勝部 (第1)	リウマチ科 (膠原病内科)	安田	手指整形外来 (予約制) (第1もしくは第2) (第3もしくは第4)			
	診察時間 13:30~16:30 受付時間 8:00~15:00		診察時間 13:30~17:00 受付時間 8:00~15:00		診察時間 13:30~16:30 受付時間 8:00~15:00		診察時間 13:30~16:30 受付時間 8:00~15:30		診察時間 13:30~17:00 受付時間 8:00~15:00			

「人工関節専門外来の対象となる方」

- ・股関節や膝関節の病気があり、手術適応の方
- ・人工関節手術後の経過を見る方
- ・以前当院にて人工関節手術を受けたが、具合が悪い方

<http://www.k-nakaizu.jp/>

居宅介護支援事業所

☎0558(83)1820

訪問看護ステーションなかいず

☎0558(83)1738

介護老人保健施設きよみの里

☎054(369)7700

訪問看護ステーションきよみ

☎054(360)4101

Q&A

女性に骨粗しょう症が多いと聞きますが、どのような事に気をつければよいでしょうか。
(50代 女性)

骨粗しょう症について

健康な骨では、古くなった骨を壊す「破骨細胞」と、新しい骨をつくる「骨芽細胞」がバランスよく働いています。このバランスが崩れ、骨を壊す働きのほうが骨をつくる働きより大きくなると、骨粗しょう症が起こります。女性ホルモン的一种であるエストロゲンには、骨を壊す働きを抑える作用があります。閉経後はその分泌量が急激に減るため、骨密度が低下します。そのため骨粗しょう症は女性に多い病気と言われています。

骨粗しょう症の予防には、バランスの良い食生活・日光浴・適度な運動が大切です。

バランスの良い食生活

骨の材料となるカルシウムは意識してとりたいた栄養素です。1日当たり男性で700〜800mg、女性で650mgのカルシウムを摂るように心がけましょう。たとえば、朝食でチーズトーストと牛乳1杯、昼食にひじきや小松菜などの小鉢、夕食に湯豆腐を食べると720mgになります。また、ビタミンDには、カルシウムの効率的な吸収を助ける働きがあります。魚(さけ・さんま・まぐろ・しらすなど)、きのこ類(エリンギ・まいたけ・きくらげ・干しいたけなど)に豊富に含まれているので一緒に摂るとより効果的です。

日光浴

人の体は日光に当たると、体内にビタミンDを作り、カルシウムの吸収を助けてくれます。日光浴の目安は、顔と両手の甲を出し、夏は日陰で30分程度、冬は1時間程度外に出る事です。

適度な運動

骨は体を動かし刺激することで鍛えられカルシウムの沈着が良くなります。毎日少しずつ運動の習慣を身につけましょう。まずは、毎日30分程度、歩くことから始めましょう。のんびり歩くのではなく、姿勢をまっすぐにして歩幅を広くし、リズムカルに歩くようにします。また、特別な運動をしなくても、掃除や洗濯、布団の上げ下ろしなどの家事で体を動かすだけでも骨にはよい効果があります。

骨粗しょう症は誰でもかかる可能性があります。日常生活を見直して予防することが大切です。また、骨粗しょう症を早期に見察するためには骨密度検査が欠かせません。特に症状がなくても、骨の健康を知る上で重要なてがかりとなるので、定期的に人間ドックや健康診断で骨密度検査を受けることをおすすめします。



参考文献

NHKきょうの健康2019・12月

リハビリテーション中伊豆温泉病院 健康管理課

保健師 八木沼志穂

新任医師紹介

リハビリテーション中伊豆温泉病院



【氏名】 いのうえ ひろあき 井上 弘章

【出身大学】 杏林大学

【卒業年次】 2018年

【診療科】 整形外科

【抱負】 的確な診断と最適な医療の提供を心掛け、地域医療に貢献できるように努めてまいります。よろしくお願いいたします。

整形外科



厚生連看護専門学校・するが看護専門学校

看護専門学校で卒業式

J A 静岡厚生連の運営する厚生連看護専門学校、するが看護専門学校は3月初旬卒業式を行い、57名の卒業生が卒業証書を受け取りました。

学校長は、卒業生へ「多くの試練が待ち構えているが、看護学校生活の3年間で学んだ看護の知識と技術、皆さんの温かな心で看護を実践してほしい」と激励する式辞を述べ、卒業生代表者は、「4月からそれぞれの配属先で自分の目指す看護師像に向かって、自分らしく学びながら頑張っていく」と決意の答辞を述べました。

両校の卒業生は本会の運営する4病院をはじめ各施設への配属が決まっており、この春から看護師としての活躍が期待されます。



今月の表紙 看護師とは…

病棟看護師は、いろいろな病気で入院治療をされている患者様が、安心して入院生活が送れるように、快適な環境とスムーズな治療を提供するための看護を行います。患者様一人一人の背景や状態を理解しながら、体調の観察、清拭、点滴管理、検査介助、緊急手術の対応など、看護師の業務は多岐にわたりますが、看護師間や職種間で連携して常に患者さんの命と健康を守っています。

(感染予防のため、普段はマスクを着用しています)

新採用職員全体研修会の開催

J A 静岡厚生連は 2 月 28 日（火）、新採用職員全体研修会を静岡県農業会館で開催しました。4 月から入職する薬剤師、事務員等 56 名が参加し、J A 静岡厚生連の概要、基本の心得など社会人・医療従事者としての基本マナーを学習しました。

この春から本会の運営する 4 病院をはじめとする各施設で活躍します。



健康診断を受診しましょう!!


新型コロナウイルス感染症が気になって
受診を控えている皆さまへ

定期的に
健診・検診を
受けましょう

健康診断の会場では換気や消毒を行うなど、
新型コロナウイルス感染症の感染防止対策*に努めています。
※「健康診断実施時における新型コロナウイルス感染症対策について」
（公衛社団法人全国労働衛生団体連合会等）

自覚症状が現れにくい、そんな病気は少なくありません。
だからこそ、定期的な健診と検診で健康状態をしっかりとチェック。
自分の体をしっかりと知るのが、健康維持の第一歩です。

- ・受診の前には、体温を測定するなど、体調に問題がないことを確認して下さい。
- ・マスクの着用、受診前後の手洗いなどの感染対策をしっかりとしましょう。

 厚生労働省

定期的な健康診断（検診）の受診は、がん・心筋梗塞等の生活習慣病や結核の発見につながります。

自覚症状が現れにくい病気も少なくありません。コロナ禍で生活リズムが崩れ、体調管理が難しく、健康診断を受診することでご自身の健康を確認することができます。

がん検診についても受診者数は回復傾向にはあるもののコロナ禍前の受診者数には届いていないなどの報告もされています。

みなさんの健康につながる健康診断をぜひとも受診ください。



旬の食材レシピ

キヌサヤエンドウの海苔和え

材料 (4人分)

- キヌサヤエンドウ…………… 120g
- 塩 (茹でる用)…………… 適量
- 焼きちくわ…………… 2本
- 焼き海苔…………… 1/2枚
- めんつゆ (3倍希釈)…………… 大さじ1/2



作り方

- ①キヌサヤエンドウは半分に斜めに切り、ちくわも同様に斜めに切る。焼き海苔は食べやすいサイズにちぎっておく。
- ②沸騰したお湯に塩を入れ、キヌサヤエンドウはサッと茹でる。
- ③②とちくわにめんつゆをかけ、焼き海苔を入れさっくり混ぜ合わせる。

1人分の栄養価

カロリー 30kcal たんぱく質 2.9g 脂質 0.9g 塩分 0.5g

過去のすてっぷで紹介したレシピをCookpadで公開しています。
二次元バーコードよりアクセスして、ぜひ、調理してみてください。



料理のポイント

シャキシャキとした歯触りと優しい甘みを活かした料理です。短時間で作れるので、お弁当の一品にも向いています。茹でて調理しましたが、電子レンジを使用すればより簡単に調理できます。お好みでマヨネーズを足すとコクが増し味の変化も楽しめます。

清水厚生病院 管理栄養士 鈴木美智子



良い食材の見分け方

キヌサヤエンドウは若採りしたさやごと食べるえんどうの品種で、中の豆がごく小さい小型種は絹さやとも呼ばれていて、緑黄色野菜のひとつです。

さやはハリツヤのある鮮やかな緑色のもの、豆数が多いで豆の形が目立たない薄いものがおすすめです。

保存は余分な水分を吸ってくれるペーパーなどに包み、ポリ袋に入れて冷蔵庫の野菜室に入れましょう。



JA静岡厚生連 教育指導専任主任代理
管理栄養士・野菜ソムリエ 山口 友里

稲取漁港直売所 こらっしえ



職員 鈴木みな子 さん

店舗情報

住所：賀茂郡東伊豆町稲取3352
営業時間：8：30～15：00
お問い合わせ先：0557-95-2023
定休日：第2火曜日、12月31日



「稲取漁港直売所 こらっしえ」は伊豆漁協とJAふじ伊豆 東伊豆営農経済センターが連携している珍しい直売所で、稲取漁港で水揚げされた稲取キンメをはじめ、朝どれ鮮魚、年間を通じて出荷される、さまざまな種類の柑橘類や地元で採れた新鮮な農産物、加工品などを販売しています。

当店で販売しているキヌサヤエンドウは、緑が濃くシャキシャキした食感が魅力です。市場規格外となった物が10月から翌年4月にかけて店頭に並び、お手ごろな価格で購入することができます。